

## DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan .....	iii
Lembar Pengesahan .....	iv
Pernyataan Bebas Plagiarisme .....	v
Lembar persembahan .....	vi
Abstrak .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
Bab I Pendahuluan .....	1
Latar Belakang Masalah .....	1
Rumusan Masalah .....	7
Tujuan Penelitian .....	7
Kegunaan Penelitian .....	8
Bab II Tinjauan Pustaka .....	9
Olahraga Tinju .....	9
Teknik Olahraga Tinju .....	9
Berlatih Tinju .....	11
<i>Psychological Well-being</i> .....	11
Dimensi <i>Psychological Well-being</i> .....	13
Faktori-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-being</i> .....	16

Perspektif Islam tentang <i>Psychological Well-being</i> .....	17
Hasil dari Penelitian Sebelumnya .....	20
Kerangka Pemikiran .....	21
Hipotesis Penelitian .....	24
Bab III Metode Penelitian .....	25
Rancangan Penelitian .....	25
Variabel Penelitian .....	26
Subjek Penelitian .....	28
Lokasi Penelitian .....	29
Prosedur Penelitian .....	29
Teknik Pengumpulan Data .....	31
Teknik Analisis Data .....	37
Bab IV Hasil dan Pembahasan .....	39
Hasil Penelitian .....	39
Pembahasan .....	45
Bab V Simpulan dan Saran .....	51
Simpulan .....	51
Saran .....	51
Daftar Pustaka .....	52
Riwayat Hidup .....	57
Lampiran-lampiran	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Hasil Penelitian Pendahuluan .....	29
Tabel 3.2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well-being</i> .....	30
Tabel 3.3. Ketentuan Nilai Skala Likert .....	32
Tabel 3.4. Sebaran Item Skala <i>Psychological Well-being</i> .....	34
Tabel 3.5. Kisi-kisi ( <i>Blue Print</i> ) Skala <i>Psychological Well-being</i> setelah Uji CVR .....	34
Tabel 3.6. Kriteria Reabilitas Menurut Guilford .....	36
Tabel 4.1. Hasil Analisis Deskriptif <i>Psychological Well-being</i> .....	39
Tabel 4.2. Norma Kategorisasi Tingkat <i>Psychological Well-being</i> .....	40
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tingkat <i>Psychological Well-being</i> .....	40
Tabel 4.4 Hasil Uji Analisis Deskriptif per Kelompok .....	40
Tabel 4.5. Hasil Uji Normalitas .....	44
Tabel 4.6. Hasil Uji Hipotesis .....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Skema Pemikiran .....	23
Gambar 3.1. Skema desain kelompok kontrol nonekuivalen <i>pretest-posttest</i> .....	25
Gambar 4.1 Rata-rata kelompok eksperimen .....	42
Gambar 4.2 Rata-rata kelompok kontrol .....	43



## DAFTAR LAMPIRAN

*Lampiran 1. Alat Ukur Psychological Well-being Sebelum Try Out*

*Lampiran 2. Input Data Uji CVR Alat Ukur Psychological Well-being*

*Lampiran 3. Alat Ukur Psychological Well-Being Setelah Try Out*

*Lampiran 4. Reabilitas Alat Ukur Psychological Well-being*

*Lampiran 5. Input Data Pretest Kelompok Eksperimen*

*Lampiran 6. Input Data Pretest Kelompok Kontrol*

*Lampiran 7. Input Data Posttest Kelompok Eksperimen*

*Lampiran 8. Input Data Posttest Kelompok Kontrol*

*Lampiran 9. Surat Mohon Izin Penelitian*

*Lampiran 10. Surat Keputusan Tentang Pembimbing Skripsi*

